

(Mobile book) Natürlich und sanft entgiften: Extra: die besten Rezepte für grüne Smoothies

Natürlich und sanft entgiften: Extra: die besten Rezepte für grüne Smoothies

Von Margot Hellmi

ebooks / Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #436478 in BcherVerffentlicht am: 2013-01-14Abmessungen: 8.50 x .79b x 6.42l, Einband: Broschiert192 Seiten | File size: 67.Mb

Von Margot Hellmi : Natürlich und sanft entgiften: Extra: die besten Rezepte für grüne Smoothies before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Natürlich und sanft entgiften: Extra: die besten Rezepte für grüne Smoothies:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen20 von 20 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Nicht das, was ich erwartet habeVon U. MatterIch hatte das Buch gekauft, weil ich mir ein Füllhorn an Rezepten erwartete. Die habe ich in dem Buch leider vergebens gesucht. Dafür drehte sich alle um gesunden Lebensstil, Diten etc. Für Leute, die Probleme mit Übergewicht haben, zu viel trinken und rauchen usw mag es das Richtige sein, und dafür ist es auch nicht schlecht gemacht. Ich aber habe es zurück geschickt.6 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Mal was anderes...Von Eva Schmidt-SibethSowohl therapiebegleitend als auch privat unterstützend bei der Frühjahrskur, dieses Buch gibt viele interessante Anregungen und eröffnet mit seinen Rezepten neue Blickrichtungen. z. B. auf

einfache Smoothies, einmal mal was anderes ausprobieren, und damit die Ernährung abwechslungsreicher zu machen. Denn Smoothies sind eine variantenreiche, einfache Möglichkeit gesunde, natürliche Lebensmittel priorisiert und dadurch viel leichter verdaulich dem Körper anzubieten. Sie sind damit auch sehr empfehlenswert für Kinder, die Obst und Gemüse sonst eher verweigern würden, aber auch für Menschen, die gerne ihr Gewicht etwas anpassen möchten, da sie auch prima stützen. Sinnvolles Abnehmen bei gleichzeitiger Ausleitung und Entgiftung ist dabei jedoch sehr wichtig und sollte aber idealerweise durch eine/n erfahrene/n TherapeutIn begleitet werden. In meiner Naturheilpraxis Germering habe ich dieses Buch schon mehrfach empfohlen. Meine PatientInnen berichteten, dass ihnen die in dem Buch enthaltenen Rezepte und Praxistipps bei der Umsetzung der von mir für sie erarbeiteten Therapie sehr gut geholfen haben und sie dadurch auch wieder mehr Kreativität und Ideen bei der Ernährung erlangt haben. Insgesamt ein schönes Buch, für Laien und Therapeuten gleichermaßen geeignet. 5 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Welche Möglichkeiten gibt es, seinen Körper zu entgiften? Von Beate 27 Dieses Buch ist ein sehr umfangreicher RATGEBER, wie wir unseren Körper durch sanfte Entgiftungsmethoden unterstützen können. Wir Menschen reichern teilweise Unmengen an Giftstoffen in unseren Körpern an und erst, wenn die Wehwehchen nicht nur lästig sind, sondern unerträglich werden, beginnen die meisten Menschen nach Lösungen zu suchen. Dieses Buch informiert über eine Fülle von Methoden, seinem Körper etwas Gutes zu tun. Und wer sich für die eine oder andere Idee entschieden hat, kann diese dann mit einem Spezial-Buch vertiefen. Auf 180 Seiten kann man nicht jedes Detail darstellen, muss man auch nicht - denn diese gut zu lesende Übersicht hilft jedem Leser, die Weichen nach seinen eigenen Vorstellungen umzustellen.

Kurzbeschreibung Detox mit grünen Smoothies das liegt zurzeit voll im Trend. Die gesunden Mini-Mahlzeiten sind eine leckere und äußerst effektive Möglichkeit, um den Organismus von Giften zu befreien. Die Fastenexpertin Margot Hellmi hat ihr bewährtes Entgiftungsbuch nun um die besten Rezepte für grüne Smoothies erweitert. Neben einem mehrtägigen Entschlackungsprogramm mit dem farbenfrohen Allround-Talent stellt ihr Ratgeber außerdem die wirksamsten Fastenkuren vor und bietet viele Ideen für einzelne Detox-Tage, um den Körper mit wenig Aufwand regelmäßig zu entlasten. Über den Autor und weitere Mitwirkende Margot Hellmi verfasst seit vielen Jahren erfolgreiche Ratgeber zu ernährungswissenschaftlichen, medizinischen und naturheilkundlichen Themen. Sie ist Expertin in allen Fragen rund um Fasten, um Drogen und Entgiftungskuren. Einem breiten Leserpublikum ist sie vor allem durch ihren Bestseller Natürlich heilen mit Apfelessig bekannt, der in zahlreiche Sprachen übersetzt wurde.